

Hanna Sieja-Skrzypulec

Uniwersytet Jagielloński

<http://dx.doi.org/10.18778/8088-905-7.07>

## Wyobraźnia, empatia i twórcze pisanie\*

*Wrażliwość i wyobraźnia to dla mnie przede wszystkim umiejętności posługiwania się różnymi językami, różnymi idiomami, rozumienia przesłanek odmiennych od tych, na których wspiera się nasze myślenie.*

Michał Paweł Markowski

Podczas konferencji *Twórcze pisanie – pomiędzy uniwersytetem a rynkiem* przedstawiałam główne kategorie ćwiczeń i zadań prezentowane w polskich poradnikach twórczego pisania. Posłużyłam się w tym celu ogólnymi zasadami heurystycznymi Edwarda Nęcki, które autor szeroko opisał w pracy *TROp... twórcze rozwiązywanie problemów* (1994). Towarzyszyło mi przekonanie, że skoro badacz wykorzystał owe zasady do opisu treningu kreatywności (Nęcka i in. 2005), mogą okazać się praktyczną metodą klasyfikacji ćwiczeń z zakresu pisania.

Wymienione przez Nęckę (1994) zasady: różnorodności (nakazującej tworzyć jak najwięcej odmiennych pomysłów), odroczonego wartościowania, racjonalnej irracjonalności (wprowadzającej elementy myślenia życzeniowego do treningu), kompetentnej niekompetencji (pozytywnie wartościującej niekompe-

---

\* Tekst opublikowany pierwotnie w piśmie „Zagadnienia Rodzajów Literackich” 2017, nr 60 (121), z. 1.

tencję), ludyczności oraz aktualności (nakazującej koncentrację na tym, co dzieje się „tu i teraz”) leżą u podstaw wielu ćwiczeń pisarskich<sup>1</sup>. Mają one walor porządkujący, choć zastosowane do głębszej analizy poszczególnych zadań okazują się zbyt ogólne. Wspomniana klasyfikacja powstała w celu opisu treningu grupowego, sytuacji warsztatowej, tymczasem moim celem była analiza ćwiczeń służących przede wszystkim samokształceniu. O ile wymienione zasady mogą kierować procesem twórczym zarówno w sytuacji warsztatowej, jak i podczas samodzielnych ćwiczeń, o tyle ich realizacja będzie w obu przypadkach różna (najwięcej różnic można zaobserwować w ćwiczeniach zbudowanych w oparciu o zasady ludyczności i aktualności).

Niniejszy tekst, zawężający omawianą tematykę, stanowi przegląd określonego typu metod stymulowania twórczości pisarskiej. Analizuję w nim konkretny typ ćwiczeń służących samokształceniu, dominujący wśród technik rozwijania procesów twórczego myślenia i pisania. W rozprawie doktorskiej *Creative writing na gruncie polskim. Tradycje normatywne a wyzwania współczesności* (2015) przedstawiłam, jak strategie twórcze wyróżnione przez Nęckę są wykorzystywane w nauczaniu i wspomaganiu procesu twórczego pisania. Jedną część rozprawy poświęciłam analizie rodzimych poradników z zakresu „dyscypliny”, prezentując i porządkując zawarte w nich zasady pisarskie. W niniejszym artykule szukam odpowiedzi na pytanie, w jaki sposób teoria przekłada się na praktykę samokształcenia.

Wybrane przeze mnie ćwiczenia nazwałam „ćwiczeniami z wrażliwości”, nawiązując do publikacji Michała Pawła Markowskiego<sup>2</sup> (2015). Zaliczyłam do nich trzy rodzaje poleceń<sup>3</sup>:

---

<sup>1</sup> O wyróżnionych przez badacza strategiach można przeczytać w *Psychologii twórczości* (Nęcka 2001).

<sup>2</sup> Pojęcie wrażliwości badacz stosuje wymiennie z pojęciem wyobraźni, którą rozumie, za R. Rortym, jako „zdolność do zmieniania praktyk społecznych dzięki propagowaniu korzystnych nowych sposobów wypowiedzania się”. W niniejszym szkicu nie stosuję tych pojęć synonimicznie (Markowski 2015: 60).

<sup>3</sup> Biorę pod uwagę ćwiczenia zawarte w poradnikach i podręcznikach twórczego pisania polskich autorów, skupiając się na najnowszych i najbardziej znaczących tytułach.

ćwiczenia polegające na wyobrażaniu sobie czegoś<sup>4</sup>, ćwiczenia zalecające świadome i aktywne wykorzystywanie swoich emocji w trakcie pisania (także ćwiczenia pełniące funkcję terapeutyczną) oraz ćwiczenia oparte na „wchodzeniu w rolę” w celu zmiany punktu widzenia (spoglądanie na świat oczami wymyślonej postaci, empatia). Ich wspólną cechą jest przeniesienie akcentu z konstruowania tekstu na wnikliwą analizę świata zewnętrznego lub wewnętrznego (autoanaliza). Proces tworzenia traktują jako ekspresję, rzadziej jako naśladowanie innych porządków – świata zewnętrznego czy języka.

Głównym celem „ćwiczeń z wrażliwości” ma być, wedle ich autorów, zainicjowanie procesu twórczego, inspirowanie bądź przełamanie blokady twórczej<sup>5</sup>.

## Wyobraź sobie, że...

*Wydaje się, że tajemnica romantyzmu polegała na tym, żeby to, co nazywa się „fikcją”, traktować jako „drugie życie”. Z całą powagą. [...] Nie metafory i figury poetyckie. Lecz traktować rzecz na serio i z całą powagą nie znaczy przecież to samo co traktować realistycznie. [...] Chodziło przecież o stworzenie rzeczywistości równorzędnej, równouprawnionej i konkurencyjnej wobec realnego świata. Świat ducha można by nazwać duchowym sobowtorem świata.*

Marta Piwińska

---

<sup>4</sup> Jest to jeden z argumentów, który pozwala zakwalifikować naukę twórczego pisania do treningu kreatywności. Nęcka (1994) definiuje go jako trening: wyobraźni, kategoryzowania i wykorzystania zasobów pamięci.

<sup>5</sup> W poradniku K. Bezubik: „Czy na samą myśl o wykonaniu tego ćwiczenia czujesz strach? Jeśli tak – czego się boisz? Spotkania z wilkiem, który do tej pory ukrywał się w lesie? Jeśli go nie spotkasz, nie oswoisz go, nie sprawdzisz, czy rzeczywiście jest taki straszny. Dopóki go nie poznasz, będziesz go ukrywała, to on będzie decydował o Twoim życiu i pisaniu. To do niego będzie należała decyzja, czy w ogóle zdecydujesz się pisać, szukać wydawcy, dzielić się swoją twórczością. A może boisz tego, czego możesz się o sobie dowiedzieć. Może odkryjesz coś, co Ci się nie spodoba? Ale nawet jeśli to odkryjesz, będziesz mogła to zmienić. A raczej: dopiero wtedy, gdy to odkryjesz, będziesz mogła to zmienić” (Bezubik 2015: 49).

Jean Starobinski w klasycznym tekście poświęconym wyobraźni pisał, że cała literatura piękna może być przykładem jej aktywności (Starobinski 1972: 218). Rozumiana pierwotnie jako nazwa suponowanych zdolności umysłu (obok geniuszu, smaku, zmysłu estetycznego), a nie przeżyć psychicznych, dających się doświadczyć (Tatarkiewicz 2006: 15), stanowiła jedno z pojęć rozważanych w obrębie teorii poznania. W najistotniejszych teoriach rozpowszechnionych od starożytności oznaczała zazwyczaj zdolność kreowania obrazów, przedstawiania przyszłości i komponowania od nowa wizji przeszłości na podstawie dostępnej wiedzy (Głowiński, Kostkiewiczowa 2010: 629). Ze sztuką, zwłaszcza z twórczością poetycką, powiązano ją w czasach włoskiego renesansu, zdominowanego przez teorię mimetyzmu. Jak wiemy, to romantyzm uznał posługiwanie się wyobraźnią za najwłaściwszy sposób realizacji twórczości artystycznej. To również okres, gdy pojęcie awansowało do rangi idei o wielkim znaczeniu dla systemów filozoficznych, m.in. Immanuela Kanta, Samuela Taylora Coleridge'a czy Friedricha Schellinga. W XX w. myśliciele zwrócili uwagę m.in. na fakt, że twory wyobraźni wdzierają się w strukturę rzeczywistości, stają się jej częścią i zaczynają w niej obowiązywać, zacierając jasne podziały i bezpieczne granice (Jean Baudrillard, Hans Betting – por. m.in. Jakubowska 2008/2009). Od dopasowywania form zmysłowych do pojęciowych wyobraźnia ewoluowała w rodzaj synonimu rzeczywistości, stając się popularnym tematem w obrębie kultury masowej. Rodzi się więc pytanie, w jaki sposób rozumieją wyobraźnię autorzy poradników twórczego pisania?

Z analizowanych tekstów nie wyłania się jedna, spójna definicja pojęcia. Wyobraźnia traktowana jest w nich zwykle jako „narzędzie”, świadome bądź nieświadome operowanie procesem myślowym, zdolność podporządkowana intelektowi<sup>6</sup>, umiejętność „widzenia wewnętrznego”. Czasami ma służyć eksperymentom: swobodnej wizualizacji, snuciu skojarzeń, łączeniu elementów odległych, fantazjowaniu. Innym razem jej

---

<sup>6</sup> Tak rolę wyobraźni rozumiał m.in. Kartezjusz w *Medytacjach o filozofii pierwszej*.

funkcją jest wybieganie w przyszłość, zaspokajanie pragnień (np. pisarskich aspiracji), tworzenie alternatywnych scenariuszy do rzeczywistych przeżyć<sup>7</sup>.

W ćwiczeniach polegających na „wyobrażaniu sobie” piszący otrzymują za zadanie wykreowanie obrazu, niemającego bezpośredniego odpowiednika w rzeczywistym doświadczeniu twórcy<sup>8</sup>. Ćwiczenia takie mogą stanowić istotną część poradnika, jak w *Twórczym pisaniu dla młodych panien* (Filipiak 2000) bywają też traktowane marginalnie, jak w książce *Po bandzie* (Winiarski, Rawska 2015)<sup>9</sup>. W *Szkole twórczego pisania* (Wrycza-Bekier 2012) znajduje się cały rozdział poświęcony „treningowi wyobraźni” (w części „Koncepcja”). Ćwiczenia angażujące wyobraźnię, rozpoczynające się od charakterystycznego „wyobraź sobie, że”, „co by było, gdyby”, „pomyśl” lub „wymyśl” znajdziemy również w „podręczniku” *Jak zostać pisarzem?* pod red. Andrzeja Zawady (2011), w „kursie kreatywnego pisania” Katarzyny Bondy (2015), inspirowanym książką I. Filipiak poradnikiem *Piszę, bo chcę* Krystyny Bezubik (2015). Z polskich poradników jedynie *Praktyczny kurs pisarstwa* Katarzyny Krzan (2009) nie zawiera tego typu ćwiczeń.

Rola, jaką przypisuje się wyobraźni w procesie twórczym i metody jej wspomagania zależą przede wszystkim od celu publikacji. W przewodniku po twórczym świecie I. Filipiak, który w omawianym kontekście jest wyjątkowo reprezentatywnym przykładem, ze stu siedemdziesięciu zadań twórczych ponad pięćdziesiąt opiera się na pracy z wyobraźnią. Odbiorca poradnika ma za zadanie wyobrazić sobie, że m.in. spędza życie na pisaniu, że mieszka na wsi, że ktoś puka do jego drzwi, że posługuje się kamerą filmową, że nastąpiła katastrofa, że jest archeologiem, że jest u kresu życia, że należy do wymierającego plemie-

<sup>7</sup> „Wyobraź sobie, że spędzasz życie na pisaniu, żyjąc w możliwie najprostszym sposób” (Filipiak 2000: 14), to samo ćwiczenie cytuje Bezubik (2015: 11).

<sup>8</sup> Ten rodzaj ćwiczeń wykorzystywany jest również w szeroko pojętym treningu twórczości.

<sup>9</sup> Poradnik „powstał jako pomoc dla wszystkich tych, którzy chcieliby chodzić na takie warsztaty [twórczego pisania – przyp. H.S.-S.], a z różnych powodów nie mogą” (Winiarski 2015: 12).

nia, że przeczytał krzywdzącą opowieść na swój temat, że bliska mu osoba cierpi na nieuleczalną chorobę, że spotkało go traumatyczne wydarzenie, że podąży za seksualnym prześladowcą, że jego ciało jest galaktyką, że wchodzi w świadomość swojej babci, prababci, pradziadka lub wewnętrznego krytyka, że jest planetą lub ostrygą, że znalazł się w sklepie z metaforami itd.

Autorka tłumaczy, że książka jest „przewodnikiem po jeszcze niezapisanych światach. Nabiera sensu, jeśli **wyobrazimy sobie**, że literatura to nie książki, które stoją spokojnie na półkach w glorii osiągnięć, lecz takie, które jeszcze nie zostały napisane” (Filipiak 2000: 7, podkr. H.S.-S.). Pisanie jest więc tym, co się wydarza „na mglistych pograniczach wyobraźni mitu i doświadczenia” (Filipiak 2000: 7). Wykonując ćwiczenia, można dowiedzieć się, w jaki sposób wyobraźnia kształtuje rzeczywistość, a ostatecznie – że nie sposób ich od siebie jednoznacznie oddzielić. Uwikłanie w osobiste przekonania, operowanie poznawczymi kalkami, skonwencjonalizowanymi obrazami i symbolami zakorzenionymi w zbiorowej świadomości staje się oczywiste. Jednak, paradoksalnie, mimo „defektu” aparatu ludzkiego poznania, można przyjąć, że „wyobraźnia – w płaszczyźnie zbiorowej podświadomości – staje się [...] **aktywnością uczestniczenia w prawdzie świata**” (Starobinski 1972: 230, podkr. H.S.-S.).

Ćwiczenia w poradniku I. Filipiak mają na celu nie eksponowanie „poprawnych” odpowiedzi, lecz poszukiwanie rozwiązań twórczych. Uczą patrzenia na rzeczywistość w sposób „pisarski”:

Możesz już zacząć wymyślać swoje własne „polecenia” i „ćwiczenia” na wzór tych zawartych w podręczniku. A kiedy życie [...] innych ludzi zacznie cię inspirować, to znaczy poruszać twoją wyobraźnię, gdy zatem stanie się nieskończonym zbiorem ćwiczeń do twórczego pisania, to znaczy, że ten podręcznik spełnił swoją funkcję, bo już jesteś pisarką (Filipiak 2000: 12).

„Pisarka” to osoba, dla której świat stanowi niewyczerpane źródło inspiracji. „Wyobrażanie sobie” jest rozpętnowane między nieokreślonym snuciem marzeń a dokładnym planowaniem. Starobinski (1972: 218, podkr. H.S.-S.) ujął tę sprzeczność nastę-

pująco: wyobraźnia „przyczynia się kolejno do poszerzenia naszego **praktycznego panowania nad rzeczywistością** czy też do **zerwania łączących z nią więzów**”. Czytamy u I. Filipiak (2000: 309): „chciałabym w każdym razie, żeby [ta książka – H.S.-S.] stała się bardziej inspiracją niż zbiorem prawideł, których należy się trzymać, żeby poprawnie pisać. [...] Tymczasem to, co chcę zaproponować, to raczej nieskończone możliwości wypełniania”.

O podobny typ ćwiczeń wzbogacona jest publikacja Katarzyny Bondy. To interesujące i nieoczywiste rozwiązanie, ponieważ w części teoretycznej autorka skupia się na skrupulatnym opisie technik budowania opowieści, tworzenia i porządkowania struktur oraz schematów wykorzystywanych w literaturze. Podkreśla wagę procesu generowania fabuły i formy tego, co opowiadane: „opowiadamy wciąż te same historie. Gozzi policzył, że używamy stale tylko trzydziestu sześciu sytuacji tragicznych, Gérard de Nerval uszczuplił je do dwudziestu czterech, wszystkie one zaś wywodzą się z siedmiu grzechów głównych” (Bonda 2015: 24)<sup>10</sup>. W poradniku nie brakuje jednak odmiennych fragmentów: „Książka powstanie i z błędami, ważniejsze są idea i temat – tylko na tej podstawie można ocenić jej wartość” (Bonda 2015: 19); „Na moich kursach praca nad powieścią przypomina twórcze zapładnianie, jakkolwiek dziwnie by to nie brzmiało, a nie nauczanie zza katedry” (Bonda 2015: 19). Celem autorki jest „towarzyszenie” początkującemu pisarzowi. Kolejne etapy pracy nad książką porównuje do „ciąży”, rolę kursów stacjonarnych do „twórczego zapładniania”, zaś siebie do „akuszerki”. Zachowanie równowagi między zdyscyplinowaną pracą i twórczym myśleniem ma również swoje odzwierciedlenie w „definicji” pisarza – wojskowego i poety w jednym (Bonda 2015: 20).

W niektórych ćwiczeniach „wyobrażanie sobie” dotyczy sytuacji powszednich, mogących rzeczywiście zaistnieć. Ćwicze-

---

<sup>10</sup> Oprócz konotacji strukturalistycznych i narratologicznych należy tu wziąć pod uwagę także psychoanalizę i teorię archetypów. W takim ujęciu zaprezentowana przeze mnie pozorną dychotomią zanika, a obrany przez autorkę model „prowadzenia kursu” nabiera pełniejszego i spójnego wyrazu.



nie jest wtedy **bliższe** imitacji niż imaginacji. Zadanie może mieć charakter bardzo dokładnej instrukcji:

Wyobraź sobie, że twój pociąg odjeżdża za niecały kwadrans. Stoisz w korku, tramwaj się zepsuł, dziewczyna cię opuściła i zanim odbyłeś z nią długą rozmowę, ktoś ukradł ci portfel, a taksówkarz grozi, że jeśli nie zapłacisz za kurs, wezwie policję. Perypetie mogą być inne, rzuć jednak swojemu bohaterowi wiele przeszkód pod nogi (Bonda 2015: 197).

W innych przypadkach „wyobrażanie sobie” przedmiotów czy miejsc znanych jest punktem wyjścia do uruchomienia strumienia świadomości bądź gry swobodnych skojarzeń:

Wyobraź sobie jasny, nieumeblowany pokój. Zapoznaj się z nim, obejrzyj dokładnie [...]. Wsłuchaj się w ciszę, a kiedy będziesz gotów, pozwól swojej postaci wejść do tego pomieszczenia. Nie napinaj się, nie zmuszaj do niczego, nie męcz zastanawianiem. Po prostu pozwól, by postać przyszła i zapamiętaj wszystkie pierwsze odczucia, jakie były z tym człowiekiem związane (Bonda 2015: 177).

Zwróćmy uwagę, że zadanie nie polega na wymyśleniu postaci, ale na stworzeniu jej warunków dogodnych do „pojawienia się”. To otwarcie się na przypadkowość, dygresyjność, ale i autentyczność. Początkowo chodzi o wniknięcie w imaginowany świat, następnie o odkrywanie jego szczegółów. Jasny nieumeblowany pokój to metafora umysłu, w którym „samoistnie” pojawia się tylko to, co ma znaczenie dla piszącego. Podobnie jak w przypadku strumienia świadomości, skojarzenia kontrolowane są tylko przez pamięć, zmysły i wyobraźnię. Zgodnie z teorią, wypracowaną na gruncie poetyki, termin ten określa przenikanie się wyobrażeń, antycypowanych wydarzeń i wspomnień bohatera (Humphrey 1970: 272–273). Ponieważ odbywa się to niespójnie i wbrew oczekiwaniom, strumień świadomości może być świadectwem tego, co intymne, istotne. Jest jednym ze sposobów organizowania świata przedstawionego w powieści, może zostać wykorzystany w celu wspomagania jej tworzenia.

Kolejny sposób „wywołania” wyobrażeń, zaprezentowany w poradniku Bondy, polega na wsłuchaniu się w cudzą opowieść.



Odwiedź najstarszego członka swojej rodziny. Zapytaj o historię według niego najbardziej fascynującą w jego życiu: którą sam przeżył lub o której słyszał. Rób notatki. Proś o szczegóły. **Staraj się wyobrazić sobie tamte czasy.** Spróbuj zweryfikować tę opowieść [...]. Zapisz pomysł na fabułę na jednej stronie maszynopisu (Bonda 2015: 90, podkr. H.S.-S.).

Ćwiczenie polega na dopuszczeniu do głosu innych postaci (świadków wydarzeń), odrębnych sposobów narracji, różnych punktów widzenia. Celem nie jest dążenie do prawdy, ale poszerzenie wglądu w rzeczywistość, skonfrontowanie własnego sposobu myślenia z cudzą opowieścią, przewyciężenie obcości świata. Ten typ ćwiczeń służy rozwijaniu umiejętności tworzenia narracji personalnej oraz konfrontowaniu odmiennych sposobów opisu rzeczywistości.

Treść zadań może dokładnie wskazywać przedmioty i czynności, na których należy koncentrować myśli: „Wyobraź sobie, że trzymasz koniec nitki. Nie wiesz, dokąd idziesz ani jak wrócisz, wiesz tylko, że nie wolno ci jej wypuścić. Opisz swój labirynt. Kto trzyma drugi koniec nitki? Co chcesz tam znaleźć? Czego się obawiasz? Co znajdujesz?” (Filipiak 2000: 171). Mogą również składać się z listy „zadań” do wykonania:

1. Wyobraź sobie, że idziesz przez las. Opisz ten las jak najdokładniej. Jak wygląda? Jaka jest pora roku? Jak się czujesz w tym lesie?
2. Nagle na Twojej ścieżce pojawia się niedźwiedź. Co robisz? Uciekasz? Podchodzisz do niego?
3. Opuszczasz niedźwiedzia. Idziesz dalej. Pod jednym z drzew dostrzegasz pakunek. Może prezent. Co robisz?<sup>11</sup> (Bezubik 2015: 39–40).

Powyższy sposób „generowania” wyobrażeń przywodzi na myśl techniki stosowane podczas hipnozy, rozumianej jako stan, w którym uwaga człowieka koncentrowana jest na określonych bodźcach, a jego krytyczny osąd zostaje częściowo zawieszony.

Zadania mogą być również zbudowane na metaforze: „Wyobraź sobie, że masz przed sobą dzban. Należy do ciebie. Z jego

---

<sup>11</sup> Ćwiczenie składa się z siedmiu punktów.

pomocą możesz stworzyć świat. Dzban zawiera w sobie wybraną metaforę. Którą? Co się dalej stanie?” (Filipiak 2000: 297). Wprowadzenie niezwykłego kontekstu słownego, jakim jest metafora, służy generowaniu nieoczywistych skojarzeń (wyobrażeń), a w konsekwencji nowych znaczeń. W prezentowanym przykładzie metafora zostaje wzmocniona przez znaczenie symboliczne „dzbana”: obfitości, kobiecości i płodności.

Czasami „snucie wyobrażeń” zostaje wpisane w wyraźne ramy: „Co by było... gdyby poeci rządili światem, a słowa były walutą płatniczą? Napisz opowiadanie o takim świecie” (Bezubik 2015: 192). Zadanie bliższe jest pisaniu opowiadania na „zadany temat” niż treningowi twórczemu. Szybkie przechodzenie od wyobrażeń do pisania narzuca tym pierwszym strukturę językową, domaga się gramatycznego porządku.

\* \* \*

„Wyobraźnię trzeba nieustannie podsycać, nie pozwolić jej pozostać w uśpieniu” – twierdzi Joanna Wrycza-Bekier (2012: 17), która zaleca czytelnikom przeprowadzenie „treningu wyobraźni”. Zalicza do niego takie metody pisarskie, jak pisanie w transie, pisanie autotematyczne (pozwalające „swobodnie poddawać się strumieniowi myśli i władzy wyobraźni”), pracę z wolnymi czy sterowanymi skojarzeniami. Różnica między pisanem w transie a pisanem autotematycznym nie została przez autorkę do końca wyjaśniona. Jedno i drugie sprowadza się ostatecznie do „zapisywania wszystkiego, co przychodzi do głowy”. Zadania są pozbawione drobiazgowych opisów inicjujących, jak to było w publikacjach Filipiak czy Bondy. Akcent jest położony na gromadzeniu, mnożeniu jak największej liczby różnych pomysłów (por. zasada różnorodności Nęcki) przy znikomym udziale elementów pośredniczących. Otrzymany materiał może stanowić świadectwo wewnętrznych zmagają/pragnień autora oraz wskazywać tematy i obszary istotne dla jego twórczości. Zdaniem niektórych naukowców, np. doktora Stockgolda, od-

powiednikiem pracy ze swobodnymi skojarzeniami, czyli kluczowej fazy procesu twórczego, są marzenia senne (Deangelis 2014: 72).

J. Wrycza-Bekier (2012: 21) proponuje następujące ćwiczenia: „wyobraź sobie zaczarowany ogród i opisz go. Możesz posłużyć się poniższym zdjęciem”. W innych przykładach odbiorca ma za zadanie wyobrazić sobie, że jest zagrożonym wymarciem zwierzęciem, że jest innej płci, że posiada magiczny przedmiot (pierścień lub klucz), że wypił napój miłosny, że może stać się niewidzialny, podróżować wehikułem czasu, czytać w ludzkich myślach lub że jest ostatnim człowiekiem na ziemi. Łącznie osiemnaście ćwiczeń (z nieomal stu sześćdziesięciu zawartych w podręczniku) opiera się na pracy z wyobraźnią. Większość nawiązuje do motywów literatury młodzieżowej i polega na postawieniu się w sytuacji jednego z bohaterów literackich. Nieprzypadkowo poradnik nosi tytuł *Szkoły twórczego pisania*. Wykorzystanie wątków, epizodów i innych elementów fabuły dobrze znanych autorowi nasuwa pytanie, w jakim stopniu znajomość kodów kulturowych wspomaga, w jakim zaś utrudnia mnożenie kreatywnych, nieszablonowych rozwiązań. Z jednej strony odpowiedź warto rozważyć w kontekście zasady kompetentnej niekompetencji E. Nęcki (1994), zaś z drugiej – w świetle Bachtinowskiej koncepcji cudzego słowa i świadomości, która budzi się spowita w cudzą świadomość (Bachtin 1986).

Inny przykład ćwiczenia odnajdziemy w „podręczniku” pod redakcją Zawady: „wyobraź sobie «wymyślny wstęp» – na wzór tego z *Lolity* Nabokova – który mógłby rozpoczynać twoją książkę” (*Jak zostać pisarzem?* 2011: 143). Na czym polega istota zadania? Czy jedynie na planowaniu, a może jednak na pisaniu? Zwróćmy uwagę, że składa się ono z kilku elementów, służących różnym celom. Po pierwsze, dotyczy obszaru autorskich pragnień (ukończenia/wydania książki, w dodatku książki porównanej do *Lolity*), przez co pełni funkcje motywacyjne i afirmacyjne (autosugestia). Po drugie, ćwiczenie wymaga od osoby, która je wykonuje udzielenia odpowiedzi na istotne pytania typu: „dlaczego piszę?”, „czy moje motywacje są społecznie akceptowane?”, „po co powstała moja książka, w jakich wa-

runkach?”, „kto i dlaczego napisał do niej wstęp?”, „czy moja biografia czyni opowiadaną historię bardziej atrakcyjną?”, „czy chcę przełamywać stereotypy i szokować?” itp. Odpowiedź na podobne pytania pozwala uporządkować pracę autora, uniknąć tzw. blokady pisarskiej i nadać działaniom sprecyzowany cel. Po trzecie, wedle założeń ćwiczenia, pisanie może być „spisywaniem” wyobrażonego tekstu. Rozpoczynanie pracy z precyzyjną wizją jej końca pozwala spojrzeć na proces twórczy jako na konkretne zadanie, możliwe do wykonania w określonym czasie.

Szczególnie ciekawe pod względem pobudzania kreatywności są zadania stawiające piszącego w sytuacji potencjalnie niemożliwej (zmiana płci, podróże w czasie, ostatni człowiek na ziemi). Mogą one służyć odkryciu problemów i tematów, które są faktycznie ważne dla przyszłego autora, sprzyjają kształtowaniu się indywidualnej dykcji. Nawiązując do klasycznej psychoanalizy, powiedzielibyśmy, że takie zadania pozwalają rozkoszować się fantazmatami bez poczucia winy i kary, że umożliwiają realizację pragnień w sposób symboliczny. Innymi wyrazistymi przykładami, potwierdzającymi tę teorię, są ćwiczenia polegające na wyobrażaniu sobie siebie w roli pisarza. Praca z wyobrażeniami nie tylko zostaje wykorzystana jako narzędzie wspomagające proces twórczy, lecz także staje się źródłem przyjemności. Punktem odniesienia dla autora mogą być wszystkie obszary, które Zygmunta Freuda zaliczył do porządku pragnienia: dziecięca zabawa, marzenia, sny, fantazmaty (zob. m.in. Freud 1974).

Ćwiczenia w pisaniu prowadzą nas do miejsc, w których, niczym echo, powraca pytanie o możliwość poznania (opisu) rzeczywistości. Oscylujemy pomiędzy tym, co językowe, kulturowe i osobiste, by dać się uwieść wyobrażeniom, będącymi jedynie kolejnymi schematami. Towarzyszy nam jedynie pewność zapośredniczenia. Czy rzeczywistość nie okazuje się jedynie spletem zafałszowanych historii i niepewnych przedstawień? „Nie tylko widzimy obrazy świata, ale też świat w obrazach, w takich obrazach, które stwarzamy sami dla siebie” (Belting 2007: 305) – nasza cielesna konstrukcja zdaje się również to potwierdzać.

## Co czujesz?

Co czujesz, czytając ten tekst? Jakie historie z dzieciństwa pamiętasz? Która ze znanych Ci osób wzbudza w tobie strach, a która frapuje? – takie pytania mogłoby się pojawić (i pojawiają się) w różnych ćwiczeniach dla pisarzy. Zaangażowanie emocjonalne w proces twórczy jest jedną z metod jego stymulowania. Katarzyna Bonda radzi swoim uczniom: „Jeśli chcesz być pisarzem, pozwól sobie na bycie świrem, **na prawdziwe emocje, wściekłość lub euforię**” (2015: 17, podkr. H.S.-S.).

Wbrew stereotypowemu czy kulturowo zakorzenionemu wizerunkowi pisarza jako osoby cierpiącej, nieszczęśliwej, ekscentrycznej – chodzi tu o emocje pozytywne. Teorii, że pozytywny nastrój sprzyja twórczości, dowiedli m.in. naukowcy z Northwestern University w Evanston, prowadzący badania pod kierunkiem Marka Jung-Beemana. Wykonując eksperymenty zauważyli, że osoby będące w pozytywnym nastroju rozwiązywały więcej łamigłówek niż inne, a pozytywnym emocjom o wiele częściej towarzyszyło występowanie tzw. efektu „aha”, którym określa się zjawisko polegające na nagłym i nieoczekiwanym dostrzeżeniu rozwiązania problemu. W interpretacji wyników największe znaczenie przypisano strukturze mózgowej, zwanej przednim zakrętem obręczy. W badaniach neuroobrazowych dostrzeżono, że ten obszar kory wykazuje szczególną aktywność, gdy człowiek jest w dobrym nastroju (Zeibig 2014: 59). O innych korzyściach płynących z pozytywnego nastawienia do rozwiązywania problemów wspominał E. Nęcka w wywiadzie, którego udzielił Dorocie Krzemionce:

Człowiek o podwyższonym nastroju łatwiej tworzy bardziej abstrakcyjne kategorie. Negatywne emocje spychają nas w dół. [...] emocje pomagają przezwyciężyć nam pewne zahamowania, przeszkody, takie jak: niska samoocena, przekonanie, że się nie nadaje, nie poradzę sobie [...]. Twórczość proaktywna wynika z emocji pozytywnych, **efekt twórczy wyzwala kolejne emocje pozytywne, co wzmacnia chęć tworzenia** (Nęcka 2014: 22, podkr. H.S.-S.).

„Podwyższony nastrój” pozwala na przezwyciężenie lęków, obniżenie kryteriów akceptowalności pomysłów, zwiększenie abstrakcyjności myślenia (co np. ułatwia dokonywanie odległych skojarzeń), poszerzenie zakresu uwagi, ułatwienie dostępu do zasobów pamięci trwałej, a w konsekwencji zwiększenie liczby informacji, możliwych do wykorzystania podczas rozwiązywania problemów (Matczak, Knopp 2013: 122). Co więcej, pozytywne emocje służą eksplorowaniu nowych rzeczy, uczeniu się nowych informacji i budowaniu relacji z innymi ludźmi, sygnalizują, że jesteśmy bezpieczni i możemy angażować się w poznawanie świata, spoglądać na niego „szerzej” (Osowiecka 2014: 270). Również z tego powodu poradniki twórczego pisania skupiają się na motywowaniu i zachęcaniu czytelników do ciągłego podejmowania wysiłków. „Najgorsze, co można zrobić pisarzowi przed debiutem to wskazać mu genialny przykład prozy Nabokova, Manna czy Prousta, a potem powiedzieć od niechcenia: «A teraz twój kawałek». Owszem, czerpię z Wielkich, **ale nie podcinam skrzydeł tym, którzy dopiero odkryli swoją szansę**” (Bonda 2015: 19, podkr. H.S.-S.). Chodzi nie tylko o emocjonalne nastawienie do wykonywanej pracy, lecz także o umiejętność wychwytywania z rzeczywistości tematów, problemów i szczegółów, które poruszają piszącego, przecież „nie bez powodu wybieramy te czy inne historie, by je opowiedzieć. Niektórzy uważają, że to historia wybiera nas, kiedy do nas przychodzi” (Bonda 2015: 22). Skoro poradniki twórczego pisania tak dużą rolę przypisują emocjonalnemu zaangażowaniu twórcy (co postaram się wykazać poniżej), ostateczny efekt jego pracy można analizować przy użyciu estetycznej kategorii ekspresji (por. np. Croce 1961).

Przyjrzyjmy się kilku ćwiczeniom:

Kup lub wypożycz gazetę. Przejrzyj ją i wybierz interesujące cię artykuły. **Wybieraj tylko takie, które naprawdę cię ciekawią.** Przeczytaj je. Zniszcz lub schowaj. Postaraj się jednym zdaniem napisać, o czym był ten tekst. Znajdź temat fabuły, która „siedzi” w tej historii. (Bonda 2015: 89, podkr. H.S.-S.)

W kolejnym zadaniu z tego samego podręcznika pojawiają się dwa elementy – odwołanie do osobistych wrażeń, ocen, prze-

żyć oraz zachęcenie do „wyobrażenia sobie” fragmentu rzeczywistości, do którego nie posiadamy dostępu:

Wyjdź na spacer. Obserwuj, co się wokół ciebie dzieje. [...] **Znajdź osobę, która cię zafrapuje**, zaciekawi, przestraszy. Dopisz jej historię, biorąc pod uwagę króciutki fragment jej życia, jaki było ci dane podejrzeć. Weź z prawdziwej osoby tylko wygląd zewnętrzny oraz cechy zachowania. **Popuść wodze wyobraźni** (Bonda 2015: 179, podkr. H.S.-S.).

Podobny przykład pochodzi z poradnika pod red. Zawady: „Opisz najbardziej ekscentryczną osobę z grona ludzi, których znasz osobiście” (*Jak zostać pisarzem?* 2011: 191). Oczywiście ćwiczenie w pierwszej kolejności ma rozwijać umiejętność charakteryzowania, opisu postaci, ale zauważmy, że nie chodzi o postać przypadkową.

Ćwiczenia z zakresu twórczego pisanie mogą również oswajać to, co obce, służyć akceptacji własnych słabości, lęków. W *Maszynie do pisania* znajduje się m.in. takie polecenie: „Znajdź zdjęcie burzy, które budzi twój niepokój. [...] Obserwuj zdjęcie, aż przeistoczy się w twojej głowie w kawałek świata przedstawionego” (Bonda 2015: 198). Często proponuje się ćwiczenia o funkcjach terapeutycznych, np. polegające na pisaniu listu do osób, które znamy<sup>12</sup>:

Napisz list do swojego wroga. Zadbaj o to, by poza rzeczowymi argumentami na temat waszej „wojny” **znalazły się w nim elementy emocjonalne**. Zakończ prośbą o zawieszenie broni i spotkanie. Jeśli chcesz, opisz konfrontację tych dwóch bohaterów: swoją i antagonisty. Zobacz, jak zmieniła się narracja i dlaczego (Bonda 2015: 26, podkr. H.S.-S.).

---

<sup>12</sup> Wykorzystanie listu jako narzędzia terapeutycznego stało się w ostatnim dziesięcioleciu niezwykle popularne. Pisze o tym m.in. A. Borawska w artykule poświęconym listom w psychoterapii: „Listy terapeutyczne są niezwykle użytecznym narzędziem do pracy z pacjentem i płodną techniką ekspresji i porządkowania uczuć, emocji i doświadczeń. Spełniają funkcję podobną do dzienników intymnych regulujących równowagę pomiędzy emocjonalnością i racjonalnością, strukturyzującymi doświadczenie” (Borawska 2013: 12).



Nie wszystkie z zadań proponowanych w poradnikach *creative writing* mają na celu kształcenie umiejętności *stricto* pisarskich: „Czego dotyczą twoje lęki, niepokoje, rozczarowania? Przedstaw trudności obecnej sytuacji. Co jest najgorsze? Z drugiej strony, co zyskałaś?” (Bezubik 2015: 12).

Zaprezentowane ćwiczenia służą „wyostrowaniu” zmysłów i świadomej pracy z emocjami. Język na chwilę chowa się w cień. Logika ustępuje spontaniczności, gramatyka – czułości. Ćwiczenia twórczego pisania mogą być sposobem nadawania sensu, porządkowania zdarzeń, ich akceptacji:

Przeanalizuj swoje życie i poszukaj historii, które nadawałyby się do opowiedzenia innym. Zastanów się, jak zmienić ich przebieg na bardziej fantastyczny. **Nie bój się przerysowań. To tylko ćwiczenie** (Bonda 2015: 90, podkr. H.S.-S.).

Ale nie bierzmy tego na poważnie. Ćwiczenia to przecież gra, to „zabawa słowem”, ich celem nie jest wykreowanie ostatecznej wersji tekstu. Ludyczny aspekt twórczości sprzyja ewokowaniu pozytywnych uczuć, przełamywaniu barier i kompleksów, może także być pouczający, szczególnie, gdy dotyczy nabierania dystansu do siebie i do tego, co się robi: „Opisz na mniej więcej stronie, najwyżej dwóch, siebie jak bohatera literackiego. Spróbuj zrobić to **zabawnie**” (Winiarski, Rawska 2015: 183, podkr. H.S.-S.). W innym miejscu: „Przypomnij sobie jakieś nieprzyjemne wydarzenie z twojego życia. Zastanów się, co mogło być w nim **zabawnego**. Następnie napisz krótką scenę z postaciami i dialogiem, opartą na tym wydarzeniu. Napisz ją tak, by pokazać czytelnikowi **komizm** tej sytuacji” (Winiarski, Rawska 2015: 386, podkr. H.S.-S.) albo „Jaki jest twój ulubiony dowcip? Czy masz pomysł, jak wpleść go w fabułę?” (Winiarski, Rawska 2015: 386).

Wróćmy na chwilę do pojęcia wyobraźni. Jak wiemy, kieruje ona procesem twórczym, ale i odbiorczym<sup>13</sup>. Wykorzystując umiejętnie wyobraźnię, wpływamy **również na emocje odbiorcy**, któ-

---

<sup>13</sup> W poradniku dla copywriterów (*Magia słów. Jak pisać teksty, które porwą tłumy*), który może stanowić rodzaj uzupełnienia *Szkoły twórczego pisania*, autorka poświęca jeden rozdział „grze na emocjach” (Wrycza-Bekier 2014: 165–174).

ry dzięki mocy obrazów, skojarzeń i symboli uczestniczy w obiegu społecznej świadomości: „opowiadać znaczy tak naprawdę nauczać, zmuszać do refleksji, budzić emocje” (Bonda 2015: 29).

## Idąc ulicą, spotkałem siebie

*Jeżeli humanistyka w ogóle istnieje, to istnieje tylko dlatego, że ludzie, którzy ją uprawiają, stwarzają nieustannie samych siebie w ponawianym akcie rozumienia samych siebie i świata, jaki ich otacza.*

Michał Paweł Markowski

Jak naucza współczesna filozofia, ponieważ język nigdy nie jest sprawą prywatną, tożsamość jest zawsze zapożyczona. To może być dobra wiadomość. W sukurs filozofii przychodzą nauki empiryczne. Naukowcy z New York University i Cornell University udowodnili, że uwolnienie się od „ja” (jako sposób zdystansowania się do problemu) sprzyja twórczym rozwiązaniom. Do takich wniosków doprowadził badacz eksperyment. Jego uczestnicy mieli za zadanie wymyślenie sposobu ucieczki z więzienia przy wykorzystaniu liny (niesięgającej ziemi). Osoby należące do pierwszej grupy badanych wcielały się w rolę więźnia, a należące do drugiej grupy – w rolę pomocników. Po dwóch minutach okazało się, że połowa badanych „więźniów” nie miała pomysłu na ucieczkę, w przeciwieństwie do dwóch trzecich ich „pomocników”. Opisany problem nazwano zasadą Pessoa<sup>14</sup>, zgodnie z którą „każda sytuacja, która pozwala nabrać dystansu do siebie, sprzyja kreatywności. Jedną z metod pobudzenia kreatywności jest przysłowiowe złapanie oddechu, czyli tymczasowe zdystansowanie się do problemu” (Kast 2014: 36).

---

<sup>14</sup> Fernando Pessoa tworzył pod kilkunastoma pseudonimami. Stworzył również ponad siedemdziesiąt własnych heteronimów, czyli pseudonimów, za którymi kryła się fikcyjna, wymyślona przez niego – wraz z całą biografią – postać. O Pessoa pisze również Bas Kast w cytowanym przeze mnie artykule.

Chociaż o zasadzie Pessoai w poradnikach twórczego pisania nie przeczytamy ani słowa, ich autorzy proponują szereg ćwiczeń, który się na niej opiera. Możemy tutaj wspomnieć m.in. o prostszych zadaniach polegających na zmianie typu narracji z trzecioosobowej na pierwszoosobową lub o nieco bardziej skomplikowanych, których celem jest stworzenie fikcyjnej biografii znajomej lub bliskiej osoby:

Pomyśl o członku twojej rodziny, znajomym lub przyjacielu i zastanów się, który fragment jego biografii mógłby posłużyć za materiał na interesującą fabułę. Rozpisz go w punktach, które – zrealizowane w szczegółowym opisie – stworzyłyby interesującą opowieść (*Jak zostać pisarzem?* 2011: 98).

Osoba korzystająca z poradnika uczy się mówienia wieloma głosami. Chodzi tu o stworzenie zróżnicowanej narracji, ale również o umiejętność budowania wielowymiarowych postaci, „dalekich” dla autora – ze względu na przekonania lub życiowe doświadczenie.

Specjaliści mówią wprost: „Nasza kreatywność bywa ograniczona przez ramy osobowości i utarte schematy myślenia. Jeśli uda nam się w pewnym stopniu od tej zależności uwolnić, może to zaowocować przyływem większych sił twórczych” (Kast 2014: 36). To dlatego podróże kształcą, a zmiana miejsca, zarówno fizycznego, jak i umysłowego oglądu, prowadzi do odkryć, których nie jesteśmy w stanie od razu przewidzieć. Owa zmiana może polegać nie tylko na „wcielaniu się” w różnych bohaterów. Podobny skutek przyniesie spoglądanie na siebie cudzymi oczami:

Idąc ulicą, spotkałem siebie [...] staraj się opisać własny stan emocjonalny na widok napotkanej postaci. Praca nie musi się zaczynać od wymienionego zdania, niech ono będzie jedynie inspiracją. **Nie myśl logicznie, wyłącz rozum**, pozwól sobie na wariactwo, popuść wodze fantazji (Bonda 2015: 176, podkr. H.S.-S.).

To ćwiczenie kumuluje analizowane przeze mnie problemy. Z jednej strony należy **wyobrazić sobie** sytuację spotkania z samym sobą, czyli spojrzeć na siebie „z zewnątrz”. Z drugiej strony piszący od razu skupia się na emocjach i pozwala na ich swobod-

ny przepływ. Obserwuje, co się dzieje, gdy fantazja bierze górę nad logiką. Wreszcie ten eksperyment myślowy, pozwalając „wyjść poza siebie”, dopuszcza do głosu Innego, inspiruje i prowokuje: „Spróbuj porozmawiać sam ze sobą i opisać tę rozmowę, jakbyś konwersował z obcą osobą. Przesłuchaj się w lustrze, napisz do siebie list, nagraj się na dyktafon, opisz własne selfie” (Bonda 2015: 271). Ćwiczenie zmienia się w grę, a rozmowa z samym sobą przed lustrem tylko potwierdza fakt, że zasadniczym jej celem nie jest pisanie<sup>15</sup>. W rzeczywistości stawką jest tożsamość, która ujawnia się w obliczu narracji. Życie zyskuje sens dzięki opowiadaniu, a opowieść, dzięki charakterowi interpretacyjnemu, staje się podstawowym narzędziem samozrozumienia.

Autorzy poradników twórczego pisania uczą nieustannie go podważania tego, co moje – czemu innemu może służyć wyobrażanie siebie jako ostrygi, albo gatunku zagrożonego zwierzęcia, albo własnej prababki? Inny wariant takiego ćwiczenia:

Stwórz krótkie opowiadanie, którego główny bohater będzie kreślony autobiograficznie, będzie odpowiadał twoim cechom charakteru i twoim doświadczeniom. **Niech bohater ten będzie jednak odmiennie od twojej płci i starszy od ciebie o dwadzieścia lat** (*Jak zostać pisarzem?* 2011: 192, podkr. H. S.-S.)

Uczymy się akceptować Innego, którego nosimy w sobie. Czas wykonywania ćwiczeń to moment, gdy pozwalamy mu przemówić, otwieramy się na skrywane (tłumione?) myśli, których w innym sposób nie chcieliśmy bądź nie potrafiliśmy wyeksplikować. Wkładając je w usta fikcyjnego bohatera, możemy je zaakceptować i być może zrozumieć: „Zastanów się nad swoim życiem i zanotuj kilka pomysłów na historie do opowiedzenia. Pomyśl, gdzie te opowieści mają swój początek. Co je uruchomiło?” (Bonda 2015: 247).

Romantyzm uznał posługiwanie się wyobraźnią za najwłaściwszy sposób realizacji twórczości artystycznej, ale to oświece-

---

<sup>15</sup> Spoglądać inaczej, to znaczy również pozwolić sobie na konfrontację, np. z opiniami czytelników: „Opowiedz scenę, którą chcesz zapisać, koledze, mężowi, żonie i obserwuj, jak reagują. Pozwól na pytania” (Bonda 2015: 261).

nie przyniosło koncepcję, do której tutaj w rzeczywistości nawiązuję. Wyobraźnię moralną (zwaną wtedy sympatią) traktowano jako źródło empatii. Zauważono wówczas, że to właśnie dzięki niej możemy wyobrazić sobie, że jesteśmy inną osobą i w rezultacie doświadczyć i zrozumieć emocje, które ona przeżywa<sup>16</sup> (Engell 1981: 143–160). W podobnym duchu, wiele lat później, pisał Bachtin o relacji autora ze swoimi powieściowymi bohaterami. Jednak jego teoria sięgała dalej. Bachtin dostrzegł moment, w którym bohater odcina się od autora i zaczyna żyć samodzielnie. Autor może spojrzeć na siebie jego oczami i zrozumieć – siebie.

## Wnioski

*Język jest niewątpliwie jednym z elementów rzeczywistości, ale nią całkowicie nie jest (nie jest drzewem albo studnią), podobnie jak nie są nią wyłącznie nasze emocje czy nasze myśli (których gdzieś indziej, poza nami samymi, znaleźć nie sposób).*

Michał Paweł Markowski

„Wyobraźnia była i jest postrzegana jako typowa dla człowieka zdolność przywoływania lub swobodnego tworzenia zmysłowych obrazów bądź też powoływania do **formy obecności** przedmiotów nieobecnych w świecie zjawiskowym” – pisze Alicja Głutkowska-Polniak (2012: 7, podkr. H.S.-S.). Autorzy poradników twórczego pisania rozumieją to pojęcie również i w ten sposób. Wyobrażanie to **uobecnianie**. Piszący otrzymuje narzędzie do twórczego przekształcania rzeczywistości, a poprzez zderzanie starych i nowych, oswojonych i obcych sensów może nadać jej nowe znaczenie.

„Wyobrażanie sobie” to nie tylko metoda stymulacji twórczości pisarskiej, to również sposób pogłębiania własnego do-

---

<sup>16</sup> Do końca lat 50. XVIII w. koncepcję wyobraźni sympatycznej rozwinęli David Hume, Edmund Burke i Adam Smith.

świadczenia. Zadania dla młodych pisarzy pokazują, że nie można oddzielić słowa, tekstu od osobistych, podmiotowych uwarunkowań – emocji, wrażliwości, wspomnień. Umysł ludzki jest literacki, w codziennych czynnościach rozpoznajemy struktury narracyjne i dopasowujemy je do określonych wzorców. Skoro więc opowiadanie historii jest naturalne, to ćwiczenia pisarskie zachęcają do rozwijania umiejętności kognitywnych.

Poradniki twórczego pisania są źródłem schematów fabularnych, sposobów wzbogacania emocji czytelnika, powszechnie używanych „trików pisarskich” i podstaw z zakresu poetyki. Obok ograniczeń, wynikających z użytkowej formy, zawierają w sobie „ćwiczenia z wrażliwości”. Przypominają, że opowieść jest podstawowym narzędziem budowania ludzkiej tożsamości. W praktyczny sposób prezentują wachlarz problemów poruszanych przez nurt krytyki etycznej, zwracającej uwagę na poszanowanie Innego: uczą empatii, akceptacji i przełamywania schematów myślenia. Konfrontują z ważnymi tematami: alienacją, cierpieniem, śmiercią.

W tym sensie poradniki twórczego pisania, pełniące rolę współczesnych „poetyk praktycznych”, mogą okazać się publikacjami wybiegającymi daleko poza ich pierwotne funkcje.

## Literatura

- Bachtin M. (1986), *Estetyka twórczości słownej*, red. D. Ulicka, PWN, Warszawa.
- Belting H. (2007), *Antropologia obrazu. Szkice do nauki o obrazie*, Universitas, Kraków.
- Borawska A. (2013), *Listy w psychoterapii*, „Psychiatria i Psychoterapia”, nr 4 (9).
- Croce B. (1961), *Zarys estetyki*, PWN, Warszawa.
- Deangelis T. (2014), *Wyśnione rozwiązania*, „Psychologia Dziś”, nr 2.
- Engell J. (1981), *The Creative Imagination. Enlightenment to Romanticism*, Harvard University Press, Cambridge, MA.
- Freud S. (1974), *Pisarz a fantazjowanie*, przeł. M. Leśniewska, [w:] *Teoria badań literackich za granicą. Antologia*, t. 2: *Od przełomu antypozytywistycznego do roku 1945*, cz. 1: *Orientacje poetocentryczne i kulturocentryczne*, oprac. S. Skwarczyńska, Wydawnictwo Literackie, Kraków.
- Głowiński M., Kostkiewiczowa T. (2010), *Wyobraźnia*, [w:] *Słownik terminów literackich*, red. J. Sławiński, Zakład Narodowy im. Ossolińskich, Wrocław.
- Głutkowska-Polniak A. (2012), *Wyobraźnia. Sztuka i design*, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice.

- Humphrey R. (1970), *Strumień świadomości – techniki*, „Pamiętnik Literacki”, z. 4 (61).
- Jakubowska J. (2008/2009), *Potęga wyobraźni. Między pesymizmem Baudrillarda a optymizmem Beltinga*, „Estetyka i Krytyka”, 15/16.
- Kast B. (2014), *Jak wspomagać kreatywność*, „Psychologia Dziś”, nr 2.
- Markowski M. P. (2015), *Polityka wrażliwości*, Universitas, Kraków.
- Matczak A., Knopp K. A. (2013), *Znaczenie inteligencji emocjonalnej w funkcjonowaniu człowieka*, Wydawnictwo Stowarzyszenie Filomatów, Warszawa.
- Nęcka E. (1994), *TRoP...: twórcze rozwiązywanie problemów*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków.
- Nęcka E. (2001), *Psychologia twórczości*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.
- Nęcka E. (2014), *Twórczość, udręka i ekstaza*, „Psychologia Dziś”, nr 2.
- Nęcka E., Orzechowski J., Słabosz A., Szymura B. (2005), *Trening twórczości* (wyd. IV, zmienione i rozszerzone), Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.
- Osowiecka M. (2014), *Emocje w procesie twórczym. Perspektywa kliniczna i aplikacje teoretyczne*, „Ogrody Nauk i Sztuk”, nr 4.
- Starobinski J. (1972), *Wskazówki do historii pojęcia wyobraźni*, „Pamiętnik Literacki”, z. 4 (43).
- Tatarkiewicz W. (2006), *Dzieje sześciu pojęć*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Zeibig D. (2014), *7 strategii kreatywnego myślenia*, „Psychologia Dziś”, nr 2.

## Poradniki

- Bezubik K. (2015), *Piszę, bo chcę... Poradnik kreatywnego pisania. Jak napisać książkę?*, Wydawnictwo internetowe ebookowo.
- Bonda K. (2015), *Maszyna do pisania. Kurs kreatywnego pisania*, Muza SA, Warszawa.
- Filipiak I. (2000), *Twórcze pisanie dla młodych panien*, WAB, Warszawa.
- Jak zostać pisarzem? Pierwszy polski podręcznik dla autorów* (2011), red. A. Zawada, Bukowy Las, Wrocław.
- Krzan K. (2009), *Praktyczny kurs pisarstwa. Jak napisać intrygującą i wciągającą książkę?*, Złote Myśli, Gliwice.
- Winiarski J., Rawska J. (2015), *Po bandzie, czyli jak napisać potencjalny bestseller*, Prószyński i S-ka, Warszawa.
- Wrycza-Bekier J. (2012), *Szkółka twórczego pisania. Jak zostać autorem bestsellerowych książek?*, Helion, Gliwice.
- Wrycza-Bekier J. (2014), *Magia słów. Jak pisać teksty, które porwą tłumy?*, Helion, Gliwice.